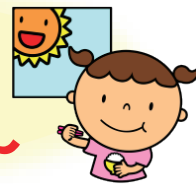


食事を美味しく、バランスよく

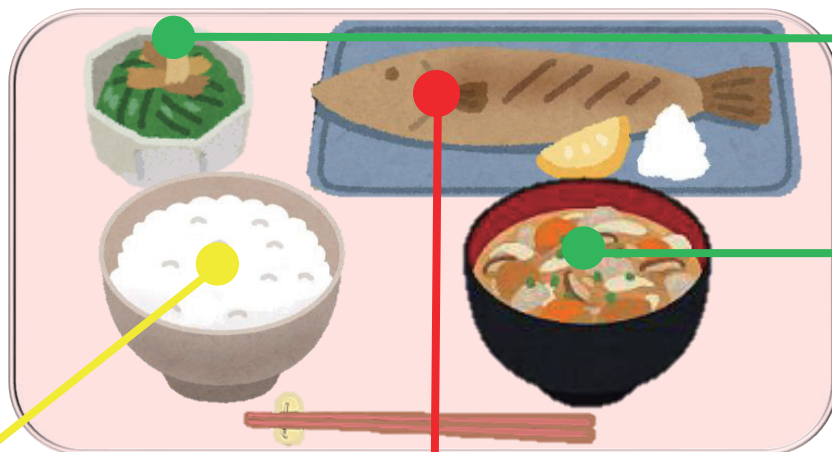
～栄養バランスのとれた食事を摂ろう！～



このリーフレットは、東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」を地域全体で取り組むために、基本となる「栄養バランスのとれた食事」について、皆さまに普及していただきたい、ライフステージに応じた情報を掲載しています。

栄養バランスのとれた食事とは？

「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほどバランスよく栄養素や食品が摂れます。これに加えて、この地域では減塩も意識します。



主食

ご飯、パン、めん、パスタ等の穀類を主材料とする料理

エネルギーのもとになる

主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理

身体をつくるもとになる

副菜

野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻等を主材料とする料理

身体の調子を整えるもとになる

栄養バランスのとれた食事を摂るとどんないいことがあるの？

- ★野菜摂取量を増やし適正体重者を増やす
- ★生活習慣病を減らす
- ★高齢者の低栄養を減らし死亡のリスクを下げる
- ★健康寿命を延ばす

なぜ？

主食・主菜・副菜のそろった食事回数の多い人ほど、エネルギー、たんぱく質、各種ビタミン、ミネラルの摂取量が多く、日本人の食事摂取基準に合致しているからです。良好な栄養素摂取状況が生活習慣病を予防したり、健康寿命を延伸します。

次のような食品の摂取量が増えます。

主食: 穀類 **主菜:** 魚介類、卵類等 **副菜:** 野菜類、きのこ類、海藻類 **その他:** 果物、乳類

栄養バランス
のとれた食事

野菜
摂取量増加

生活習慣病
予防

健康寿命の
延伸

